



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
DÍA 2 - Ensalada César ●●●●● - Puré de calabaza ● - Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby - Fruta del tiempo R. Puré de calabaza ● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con quesito, fruta.	DÍA 3 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●●● - Macarrones ECO Carbonara ●●●●● - Croquetas de jamón, con loncha de york y de queso ●●●●● - Yogur / Fruta ● R. Judias verdes - Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta.	DÍA 4 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●●● - Arroz de la huerta - Tortilla española con ratatouille ● - Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●●●●● - Pan ● Recomendación Cena: Menestra de verduras, filete ternera plancha, fruta.	DÍA 5 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●●● - Sopa de estrellitas con garbanzos ●●●●● - Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada - Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta.	DÍA 6 - Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●●● - Alubias viudas con arroz integral ●●●●● - Merluza al horno sobre cama de patatas ●●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Judias verdes salteadas, carne ave plancha, yogur	VALOR SEMANAL: Energía: 780Kcal Grasa: 28,4 g Proteína: 30,6 g HC: 79,1 g
DÍA 9 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●●● - Sopa de fideos con huevo cocido ●●●●● - Hamburguesa a la plancha con kepthup y salteado de judías verdes ●●●●● - Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●●●●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, lenguado plancha, fruta.	DÍA 10 - Ensalada César ●●●●● - Potaje de garbanzos ●●●●● - Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●●●●● - Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta.	DÍA 11 - Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●●●●● - Fideua con gambita y calamar ●●●●● - Fogonero rebozado ●●●●● - Fruta del tiempo R. Judias verdes - Pan ● Recomendación Cena: Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta.	DÍA 12 - Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●●● - Lentejas ECO Castellana ●●●●● - Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas ●●●●● - Zumo de naranja natural R. Brocoli con ajitos - Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, Fruta.	DÍA 13 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●●● - Macarrones con atún ●●●●● - Bacaladilla con verduras en crudité ●●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●●●●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur.	VALOR SEMANAL: Energía: 770Kcal Grasa: 29,5 g Proteína: 30,1 g HC: 78,3 g
DÍA 16 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●●● - Alubias pintas estofadas ●●●●● - Escalope vienés con tomate casero ●●●●● - Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Verdura plancha, boquerones, yogur.	DÍA 17 - Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●●● - Arroz cubana con tomate - Huevo cocido con salchicha fresca ●●●●● - Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	DÍA 18 - Ensalada César ●●●●● - Sopa de cocido ●●●●● - Cocido completo ●●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.	DÍA 19 FESTIVO SAN JOSÉ	DÍA 20 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●●● - Lasaña de atún ●●●●● - Pescado de Lonja (Boquerón) con tomatitos cherry ●●●●● - Fruta del tiempo R. Puré de verduras - Pan ● Recomendación Cena: Puré de verduras, Tortilla francesa, yogur.	VALOR SEMANAL: Energía: 768 Kcal Grasa: 29,6 g Proteína: 30,7 g HC: 79,6 g
DÍA 23 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●●● - Huevos al horno con tomate y atún ●●●●● - Fruta del tiempo R. Judias verdes - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, carne ave plancha, fruta.	DÍA 24 - Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●●● - Espaguetis con salsa boloñesa casera ●●●●● - Abadejo a la romana ●●●●● - Helado / Fruta ●●●●● R. Coliflor con bechamel ●●●●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Menestra de verduras. tortilla con queso, yogur.	DÍA 25 - Ensalada César ●●●●● - Arroz tres delicias ●●●●● - Fajitas de pollo ●●●●● - Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos - Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, pescado azul, fruta.	DÍA 26 - Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●●●●● - Entremeses variados (con empanadilla de horno) ●●●●● - Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado - Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas - Pan integral ● Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.	DÍA 27 - Ensalada de: Lezclum con manzana y tomate cherry ●●●●● - Olleta Alicantina - Tortilla española con ratatouille ●●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 778 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,5 g
DÍA 30 - Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●●● - Sopa de fideos integrales con garbanzos ●●●●● - Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●● - Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Crema de champiñon, pescado plancha, fruta.	DÍA 31 - Ensalada César ●●●●● - Arroz Caldoso - Bacaladilla con tomatitos cherry ●●●●● - Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo		frutas y hortalizas frescas 5 al día 	VALOR SEMANAL: Energía: 772 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 30,8 g HC: 78,6 g